

Regenerační aplikace

Právě po intenzivních tréninkových celcích a zápasech mohou flossingové aplikace přispět k rychlejšímu zotavení. Kromě zlepšeného odvádění vzniklých „škodlivin“ ve tkáni mohou tyto aplikace pomoci také při tlumení pocitů bolesti ve svalech.

Obě aplikace – na nadloktí i stehno – jsou ukázkové příklady. Tento druh regenerační aplikace lze adaptovat i na jiné části těla.



1

Nadloktí

- 1 Aplikaci navijíme nejlépe na nadloktí v rozpažení (abdukci). Aplikaci začínáme co nejbližší k podpaží a také celou pásku ovijíme jen tam.
- 2 Pásku navijíme se stálým velmi vysokým tahem kolem proximální oblasti nadloktí, nikoli však přes akromion.



2

Síla natažení

50 procent



Stehno

- 1 Aplikaci navijíme v optimálním případě na odtažené stehno (v abdukci). Základna aplikace je umístěna přímo v třísele.
- 2 Odtud ovijíme pásku se stálým tahem kolem stehna.
- 3 S páskou pak nepokračujeme proximálním směrem.

Síla natažení

50 procent



Aplikace v případě otoků

Fyzioterapeuti využívají flossing i k urychlení vstřebávání otoků. Nicméně zde před aplikací musí posoudit lékař, o jaké zranění se jedná a zda je tato aplikace správně zvoleným prostředkem.



Hlezenní kloub

Terapeutický postup

- 1 Základnu aplikace umístíme na nárt a tam ji upevníme ovnutím dokola s natažením asi 50 procent. Hlezenní kloub by se při tom měl nacházet v neutrální pozici, tedy v přibližně 90° úhlu.
- 2 Pak navineme další okruh. Tak postupujeme dokola a proximálně a pásku navijíme asi s 50% tahem kolem hlezenního kloubu až po bérec. Tam ji zafixujeme.

Tip

Pásku pak opět pomalu odvineme, aby se průtok krve prudce nezvýšil. Při této aplikaci dbáme na zavinutí celé oblasti včetně paty. Při akutních otocích se doporučuje opakování aplikace ve dvouminutových intervalech (2 minuty aplikace – 2 minuty pauza – 2 minuty aplikace...).



Stehno

Terapeutický postup

- 1 Pacienta uvedeme do bezbolestné pozice.
- 2 Základnu pásky upevníme na šířku dlaně pod otok s 50% natažením.
- 3 Odtud navíjíme s polovičním překrytím a s 50% tahem proximálním směrem až na místo vzdálené nejméně na šířku dlaně nad otokem.



Tip

V subakutní fázi – když už otok ustoupil – pak můžeme trochu zvýšit tlak pod otokem, například pod otokem postupujeme se 70% natažením, přes otok s 50% a nad otokem jen se 40% natažením. Tak můžeme dále podpořit odtok nepotřebných látek.

Léčba poranění: Co dělat při ...?

V této kapitole se dozvíte, jak lze využít flossing při rozličných zraněních a potížích k urychlení hojení. Je samozřejmě nezbytné, abychom si u kvalifikovaného odborníka či lékaře nechali nejprve posoudit povahu nemoci, respektive stanovit jednoznačnou diagnózu.

Ošetření samotné můžeme provádět dvakrát denně po dobu dvou dnů. Slouží k mobilizaci a zlepšení fasciální mechaniky.

Důležité

Aplikaci musíme odstranit nejpozději po dvou minutách, případně ji po pauze znovu založit a dále pokračovat s cvičením.

Syndrom bolestivého ramene (*impingement syndrom*)

Když jsou stísněné šlachy a svaly v rámci kloubu, mluvíme o syndromu bolestivého ramene (*impingement syndrom*). K tomuto narušení funkce často dochází v rameni a může vzniknout v důsledku zánětů a poškození tíhového váčku a šlach rotátorové manžety; neléčený může způsobit ztuhlost ramene.

Terapeutický postup

- **flossing ramenního kloubu** (s. 40)
- provedeme postupně za sebou tato cvičení: Štír (s. 126), Protahování trojhlavého svalu (s. 127), Mobilizace ramena do vnitřní rotace (s. 128), Mobilizace ramena do vnější rotace (s. 130) a Trakce ramene (s. 132)
- odstraníme aplikaci a čekáme 1 minutu
- **flossing pažní fascie (fascia brachii)** (s. 55)
- provedeme postupně za sebou cvičení: Štír (s. 126) a Protahování trojhlavého svalu (s. 127)
- odstraníme aplikaci

Celý cyklus 2–3krát zopakujeme.

Tenisový loket (epicondylopathia radialis humeri)

Tenisový loket vzniká přetížením šlachového úponu u svalů předloktí. V důsledku zánětů v tkáni, respektive miniaturních trhlin se může tvořit zjizvená tkáň, což způsobuje další bolesti a vede k restrikcím. Jelikož tato oblast není dobře prokrvená, mohou se neléčené potíže snadno stát chronickými.

Terapeutický postup

■ flossing předloktí (fascie předloktí) (s. 53)

■ provedeme postupně za sebou tato cvičení: Deep-front-stretch (s. 120), Protahování flexorů (s. 122) a Protahování extenzorů (s. 123)

■ odstraníme aplikaci a čekáme 1 minutu

■ flossing loketního kloubu (s. 39)

■ provedeme postupně za sebou cvičení: Protahování flexorů (s. 122), Protahování extenzorů (s. 123) a Gapping lokte (s. 124)

■ odstraníme aplikaci a čekáme 1 minutu

■ flossing pažní fascie (fascia brachii) (s. 55)

■ postupně provedeme cvičení: Deep-front-stretch (s. 120) a Protahování trojhlavého svalu (s. 127)

■ odstraníme aplikaci

Celý cyklus 2–3krát zopakujeme.